

THỰC ĐƠN TUẦN

TRƯỜNG THCS CÁT LÁI - 15 ĐƯỜNG 69 KP3 P.CÁT LÁI Q.2

Từ 16/09/2024 đến 20/09/2024

Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn cho 1 học sinh cấp 2

STT	Thứ	Món chính	Món mặn	Món canh	Món xào	Tráng miệng	Năng lượng ⁽¹⁾ (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hằng ngày (%)	Tỷ lệ (%)				Tổng số nguyên liệu ⁽³⁾ (loại)	Tổng lượng rau củ quả ⁽⁴⁾ (g)	Hàm lượng muối ⁽⁵⁾ (g)
									P ⁽²⁾	Protein động vật/ Protein tổng	L ⁽²⁾	G ⁽²⁾			
Tiêu chuẩn							699.1-882.1	35.1-41.9	13.0- 20.0	≥ 48.0	20.0- 30.0	50.0- 65.0	≥ 10	86.0- 140.0	≤ 2.0
1	Hai	Cơm	Thịt nạc dăm ram (90gr thịt nạc dăm)	Canh rau dền nấu tôm (35gr rau dền - 3gr tôm)	Cà chua dưa leo cần (20gr dưa leo- 10gr cà chua-5gr cần)	Táo	721.79	0.36	17.3	53.2	20.3	62.4	14	140	1.5
2	Ba	Cơm	Bò kho xă (90gr bò -10gr xă bào)	Canh bí xanh (35gr bí đỏ - 3gr heo xay)	Bắp cải trắng xào (40gr bắp cải trắng)	Bánh gạo	782.14	0.39	17.5	58.6	21.2	61.2	15	150	1.5
3	Tư	Cơm	Chả cá sốt cà (100gr chả cá - 10gr cà chua)	Canh chua rau muống (35gr rau muống - rau nộm)	Đậu đũa xào (40gr đậu đũa)	Sơ ri	735.68	0.37	14.4	49.8	25.2	60.4	16	150	1.5
4	Năm	Cơm	Gà kho củ cải (135gr thịt gà + 20gr củ cải)	Canh đu đủ (35gr đu đủ- 3gr thịt xay)	Cải ngọt xào (40gr cải ngọt)	Chuối cao	756.25	0.38	16.3	48.1	23.1	60.7	16	150	1.5
5	Sáu	Cơm chiên dương châu + Canh súp (200gr cơm - 35gr lạp xường - 35gr chả lụa - 30gr cà rốt- 30gr đậu que) (10gr cà rốt- 10gr khoai tây-10gr su su -10 gr củ cải- 5gr thịt xay)				Củ đậu	749.32	0.37	14.4	49.8	25.2	60.4	16	140	1.5

Ghi chú:

⁽¹⁾ Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày.

⁽²⁾ Phần trăm Protein, Lipid, Glucid được tính trên tổng năng lượng của một bữa.

⁽³⁾ Tổng số loại nguyên liệu sử dụng trong thực đơn, không bao gồm gia vị.

⁽⁴⁾ Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng.

⁽⁵⁾ Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn.

DUYỆT CỦA TRƯỜNG THCS CÁT LÁI

HIỆU TRƯỞNG

ĐẠI DIỆN CTY NAM VIỆT

LÊ THỊ THẢO

LÂM NGỌC MINH